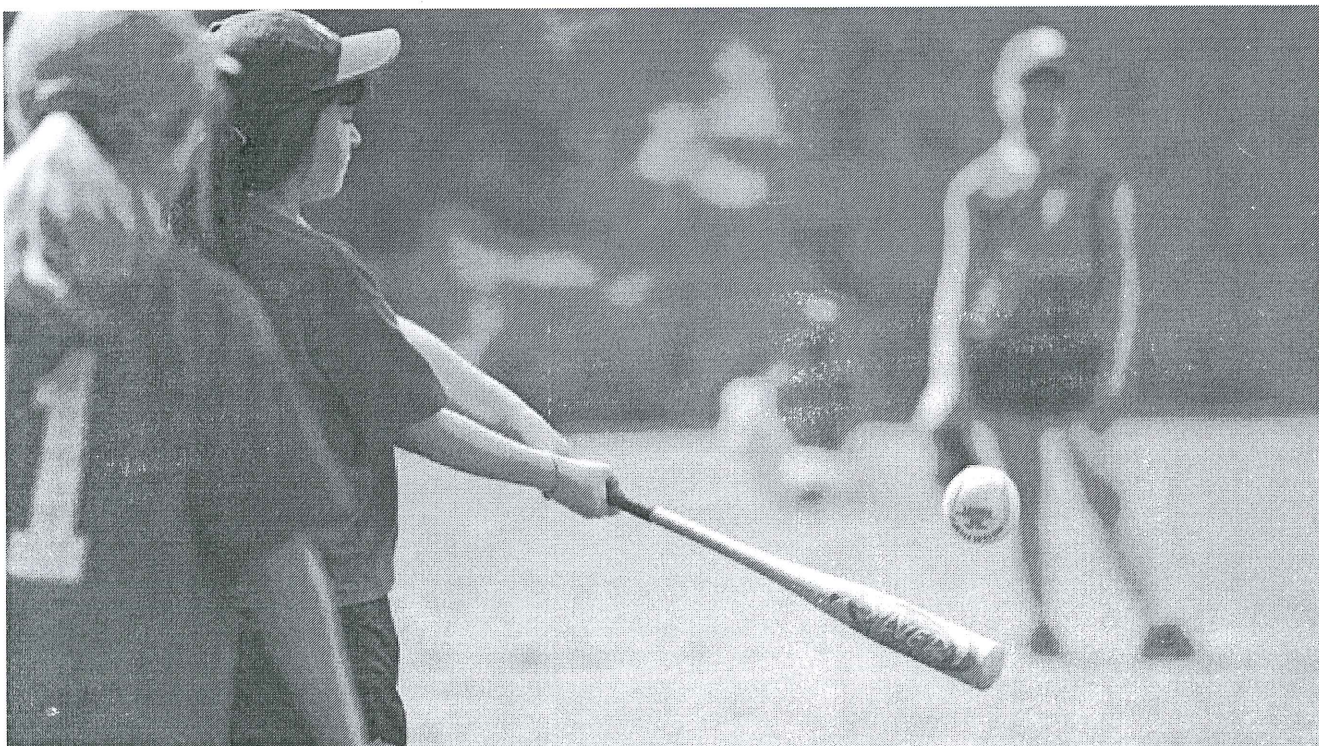


# České děti mají tragickou fyzickou. Můžou za to líní rodiče

Praha - Statistiky Českého olympijského výboru odhalily alarmující zjištění. České děti mají zoufalou fyzickou kondici. Ve srovnání s výsledky, kterých dosahovaly stejně staré děti v letech 1997 až 2007, se zhoršily ve všech sledovaných disciplínách. A s tím jdou ruku v ruce nemalé zdravotní problémy.



## Ilustrační foto

Sport dnešní děti příliš neláká. Dávají přednost počítačům, tabletům, chytrým telefonům a herním konzolám. A to se negativně projevuje na jejich fyzické kondici.

Český olympijský výbor porovnával výsledky 90 tisíc žáků českých škol ve věku od 7 do 16 let z let 1997 až 2007 s výsledky, kterých dosáhly stejně staré děti v roce 2014. Výsledky jsou katastrofální.

Děti se zhoršily ve všech kategoriích. Třeba pokud jde o skok do dálky z místa, tak šestnáctileté dívky dnes doskočí v průměru do vzdálenosti 143 cm. Před 10 lety to přitom bylo o plných 30 centimetrů dále. U chlapců se doskok zkrátil v průměru o 21 cm.

Když měly dnešní děti udělat takzvaný hluboký předklon, tedy protáhnou se tak, aby jejich prsty na rukách přesáhly špičky na nohou, zhoršily se výsledky dívek o 50 %! Zatímco v předchozím sledovaném období to bylo 14 cm, před dvěma lety už jen 7. Výsledky chlapců



jsou také tristní. Místo 5 cm, kterých dosahovali šestnáctiletí chlapci v minulosti, ti dnešní to dokážou o 2 cm a to jsou na tom ještě dobře. Třináctiletí mají problém si na špičky vůbec dosáhnout.

Podle odborníků jsou na vině především rodiče. Místo, aby děti vedli ke sportu, tak jim naopak pohyb zakazují, aby se náhodou jejich děti nezranily nebo z vlastní pohodlnosti, aby nemuseli chodit ven s nimi. Samozřejmě svou roli hrají i technologické možnosti. Děti si radši sednou k počítači, než aby si šly hrát ven se svými vrstevníky. Nejvíce pak propadají ve vytrvalostních disciplínách.

Pro zdravotní stav dětí má nedostatek pohybu strašné následky. "Často mají kulatá záda, vadné držení těla, ploché nohy, vybočená kolena, ochablé svalstvo," popsal Lidovým novinám předsedkyně Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost Ilona Hülleová. U stále mladších a mladších dětí se pak objevuje cukrovka a růst obezity u nezletilých je alarmující.

A jak situaci řešit? Předseda Českého olympijského výboru třeba kritizoval fakt, že politici sice investovali do moderních sportovních hřišť, které u škol nahradily škvárová, jenže děti na ně mimo vyučování nemají přístup, protože se školy bojí, že je děti poškodí nebo se na nich zraní a na dozor nemají peníze.

Pilotní projekt rozšíření pohybových aktivit českých dětí připravilo ministerstvo školství, které u vybraných škol přidalo na 1. stupni základní školy hodinu tělocviku navíc. Odborníci se ale shodnou na tom, že jen to nestačí. Největší problém spočívá v tom, že rodiče své děti k pohybu nevedou.